

# BEWEGUNGSANGEBOTE

## Dalaas

### **Kurs: Sitzgymnastik – Bewegt ins Alter**

Ort: Mehrzweckraum Volksschule

Zeit: Montag, 9.00 – 10.00 Uhr

Start: 15. Oktober

Organisation: Sportunion Vorarlberg

Leitung: Daniela Amann

Kontakt: 0664 451 19 00

### **Kurs: Frauengymnastik**

Ort: Kristbergsaal

Zeit: Montag, 18.45 – 19.45 Uhr

Start: 8. Oktober

Organisation: Turnerschaft Dalaas

Leitung: Rosmarie Hartmann und Lotte Fritz

Kontakt: Monika Pfeifer – 0664 994 99 41

### **Kurs: Bewegung zum Wohlfühlen (gemischt)**

Ort: Kristbergsaal

Zeit: Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr

Start: 11. Oktober

Organisation: Turnerschaft Dalaas

Leitung: Ingrid Zugg

Kontakt: Monika Pfeifer – 0664 994 99 41

### **Kurs: Männergymnastik und Ausdauer**

Ort: Kristbergsaal

Zeit: Donnerstag, 20.00 – ca. 21.00 Uhr

Start: 18. Oktober

Organisation: Turnerschaft Dalaas

Leitung: Erich Zudrell

Kontakt: Monika Pfeifer – 0664 994 99 41

### **Kurs: Pilates und mehr, Koordinationstraining, Ausdauertraining**

Ort: Kristbergsaal

Zeit: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr

Start: 8. Oktober

Organisation: Turnerschaft Dalaas

Leiterin: Julia Metzler und Barbara Müller

Kontaktperson: Monika Pfeifer – 0664 994 99 41

### **Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter**

Ort: Kristbergsaal

Zeit: Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Start: 16. Oktober

Organisation: Rotes Kreuz

Leitung: Erich Zudrell

Kontakt: 0660 470 22 96

## Klösterle

**Kurs: Skigruppe – Bewegt ins Alter**

Ort: Treffpunkt Talstation Sonnenkopf

Zeit: Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr

Start: 17. Januar 2019

Leitung: Daniela Amann

Kontakt: 0664 451 19 00

**Kurs: Bewegung ist Leben – Bleib in Bewegung**

Ort: Turnhalle Volksschule

Zeit: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

Start: 24. September

Leitung: Klaudia Cecco-Brunner

Kontakt: 0676 825 539 65

## Innerbraz

**Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter**

Ort: Turnhalle Schule, kleiner Saal

Zeit: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Start: 26. September

Organisation: Rotes Kreuz

Leitung: Ingrid Zugg, Nicole Siegele

Kontakt: Nicole Siegele – 0681 208 77 010

## Bludenz

**Kurs: "treffpunkt:TANZ"**

Ort: Landesberufsschule Bludenz obere Aula

Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr Tanzen ab der Lebensmitte

Schwungvolle Tänze für jung gebliebene

Start: 18. September

Organisation: Seniorentanz Vorarlberg

Leitung: Helga Marzluf

Kontakt: 0664 472 56 78

## Lech

**Kurs: Blackroll-Training**

Ort: Sportpark

Zeit: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Start: 17. Januar

Leitung: Astrid Rhomberg

Kontakt: 0680 316 50 90